

# 2013 名古屋30K

2013年2月9日(土)

主催 アールビーズスポーツ財団  
 共催 中日新聞社  
 後援 一宮市、江南市、  
 木曾三川公園管理センター  
 協賛 味の素株式会社  
 株式会社フォトクリエイト  
 サラヤ株式会社

## 参加のご案内

この度は「ランナーズ30Kシリーズ 名古屋30K (サーティーケー)」にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。  
 参加にあたってのご案内となりますので、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

### 同封物

①参加案内(本紙) ②ナンバーカードセット(ナンバーカード・安全ピン・計測タグ・  
 ビニタイ(タグ固定バンド)・タグ返却用封筒・荷札) ③健康チェックリスト ④チラシ

**※ナンバーカードと計測タグが封入されております。大会当日、必ずご持参ください!**

**開催日** 2013年2月9日(土)

**会場** 国営木曾三川公園  
 138 タワーパーク

**交通のご案内** 駐車場 1,000 台(無料)

#### 公共交通機関:

名鉄一宮駅 JR 尾張一宮駅前より、  
 名鉄バス「一宮総合体育館行き」で約 30 分「138 タ  
 ワーパーク」下車

#### 車でのアクセス:

- 名古屋方面: 国道 22 号を北上、「一宮木曾川 IC. 北」を右折、1 本目を左折。東海北陸道下の道を直進し、つきあたりを右折。
- 岐阜方面: 国道 22 号を南下、「北方町」交差点を左折し、約 3km 後「光明寺」交差を左折。
- 名神高速一宮 IC より国道 22 号を北上約 20 分
- 東海北陸自動車道一宮木曾川 IC より約 8 分

#### 開催中止の場合のお知らせ

悪天候や災害などにより大会を中止する場合のみ、大会当日、朝 6 時からインターネット携帯サイトでお知らせします。  
 電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

●アドレス  
<http://bit.ly/13G0xsE>



#### <<大会に関するお問い合わせ>>

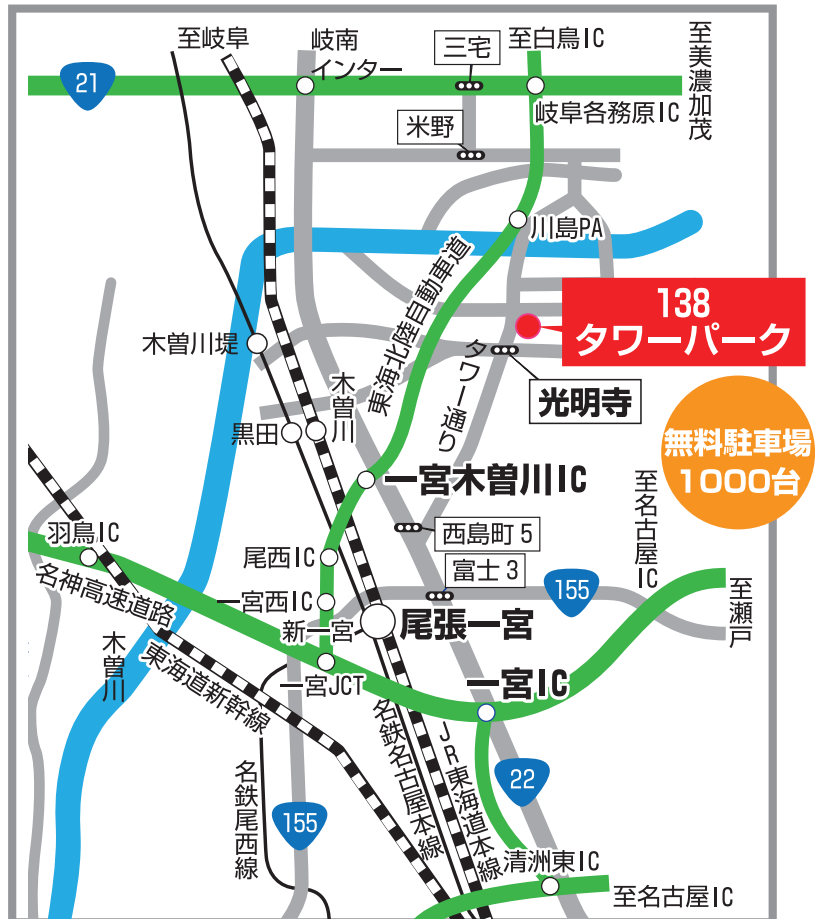
〒152-8532 東京都目黒区原町 1-31-9  
 ラントップ内 名古屋 30k 大会事務局  
 2月8日(金) 17:30 まで TEL:03-3714-1733  
 2月9日(土) TEL:090-3230-6864

※緊急時以外のご連絡はご遠慮ください

### 大会スケジュール

7:00 駐車場オープン  
 8:00 会場オープン・フードエリアオープン  
 9:30 オープニングセレモニー  
 10:00 スタート  
 12:00 表彰式  
 14:00 レース終了(制限時間 4 時間)

### 交通案内図



※駐車台数には限りがございますので、可能な限り公共交通機関のご利用をお願いいたします。

## ナンバーカードと記録計測タグ

- 今大会で使用するナンバーカードと記録計測タグをこの参加案内に同封しています。  
ナンバーカード、記録計測タグをお忘れになった場合、再発行手続きが必要になります。  
総合案内横の再発行窓口にて再発行手続きを行ってください。再発行手数料は500円です。  
大会当日まで保管には十分に注意し、お忘れにならないよう、くれぐれもご注意ください。
- 記録計測タグは、ナンバーカードセットに同封の取扱説明書を参考に、シューズに正しく装着してください。  
ナンバーカードは前から見えるよう胸に付けてください。

### 《レースに出場しない場合の記録計測タグ返却について》

- 大会当日、会場にいらっしゃる場合**  
会場内にあるTシャツ引換窓口に記録計測タグをご返却ください。  
引き換えに参加賞Tシャツとタオルをお渡しいたします。  
[引換可能時間] 10:30～13:30
- 大会当日、会場にいらっしゃらない場合**  
同封の返却用封筒にて、記録計測タグをご返却ください(大会終了後2週間以内)。  
記録計測タグと引き換えに、希望者には参加賞Tシャツを着払いでお送りします。参加賞を希望する・希望しない旨を同封の参加賞引換券に記入し、記録計測タグと一緒に送りください。

### [記録計測タグ返却先]

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9  
名古屋 30K 大会事務局  
TEL:03-3714-1733

※記録計測タグが返却されない場合、実費を請求させていただきます。

## 参加賞

- 大会オリジナルTシャツ  
フィニッシュ後、全員の方に記録計測タグと引き換えに大会オリジナルTシャツをお渡しします。Tシャツのサイズ別に窓口が分かれていますので、お申し込み時に申請されたサイズの窓口にお並びください。  
※同封の参加賞引換券はこちらでは必要ではありません。大会当日に会場にいらっしゃらない方のみご利用ください。
- 大会オリジナルタオル(フィニッシャータオル)  
フィニッシュ後に会場にてお渡しいたします。

## 更衣室・荷物預かり

- 更衣室  
会場内に更衣テントを設けています。  
どうぞご利用ください。

- 荷物預り  
この案内に同封している「荷札」にご自身のナンバーカード番号を記入し、必ず荷物につけてから荷物預り所にお預けください。  
貴重品はお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。

## スタート・ペースメーカーについて

- スタートについて  
目標タイム別にスタートブロックを分けています。該当するタイムが表示されたプラカードの後ろにお並びください。  
ブロック分けは下記の通りです。  
①2時間07分30秒以内(4分15秒/kmペース)  
②2時間15分以内(4分30秒/kmペース)  
③2時間30分以内(5分/kmペース)  
④2時間45分以内(5分30秒/kmペース)  
⑤3時間以内(6分/kmペース)  
⑥3時間15分以内(6分30秒/kmペース)  
⑦3時間30分以内(7分/kmペース)  
スタートの10分前にはスタート地点にお越しください。  
※エントリー時の申告タイムと異なるブロックからスタートすることも可能です。無理をせず当日の体調によって、ペースを調整してください。

- ペースメーカーについて  
キロ4分15秒、およびキロ4分30秒～7分までの30秒ごとにペースメーカーがつきます。レースペースを作るのにお役立てください。

## 給水・トイレ・救護所・関門

- 給水所  
メイン会場に1か所、コース上2か所に給水所を設置します。  
熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。
- トイレ  
トイレは大会会場、フードステーション、折り返し地点の3か所に設置されています。コースMAPをご確認ください。
- 救護所  
2か所に設置されています(メイン会場1か所、コース上1か所)。  
大会競技中の怪我・急病については、応急処置を救護スタッフが行います。応急処置での対応が難しいと判断した場合、救急車の出動を要請して病院へ搬送します。  
応急処置以降の治療については、各自の責任・判断において行ってください。

## 記録

- 記録は事前送付した記録計測タグで計測します。タグがないと計測できません。大会当日、取扱説明書をよく読み、正しくシューズに装着してください。
- 本大会の記録証はランフォト（写真付き記録証）です。5kmごとのラップ入り記録証です。下記アドレスにアクセスして、記録証をダウンロードしてください。

### 写真入り記録証をダウンロード



## ランフォト

大会終了後、約1週間でダウンロード可能！  
大会の記念に1枚いかがですか？

まずはこちらへアクセス！ <http://runnet.jp/record/>

- 大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトからフィニッシュタイムを確認できます。  
※記録は速報のため、参考タイムです。



携帯サイト <http://runnet.jp/record/m/>  
パソコン <http://runnet.jp/record/>



## 表彰

- 総合表彰 ※ステージ上にて行います。  
・30km 男女別 1～6位（グロスタイム）
- 年代別表彰 ※後日発送します。  
・30km 男女別 1～3位 5歳刻み（ネットタイム）

## 注意事項

- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会開催中の怪我に関して、主催者加入の傷害保険の範囲内のみの補償になります。事前登録のない方は保険適用となりません（代理出走は禁止です）。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、体調不良の場合は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 大会出場中の映像・写真記事・記録のテレビ・新聞・雑誌インターネットへの掲載権は、主催者に属します。
- 会場内は禁煙です。
- コース安全確保のため、自転車での伴走はできません。

### ★ランナーサービス実施します！

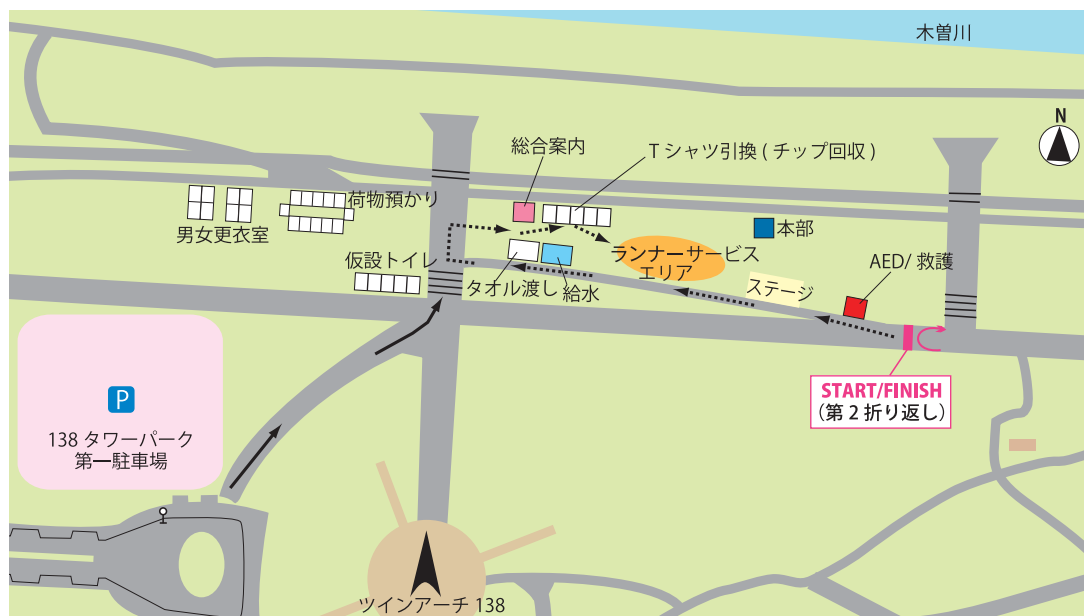
会場内のランナーサービスエリア（AM8:00 オープン予定）では、無料でドリンクと軽食を提供します。スタート前にはドーナツやホットドリンク、ゴール後にはビールにおにぎり、フルーツ、カップ麺など。走る前後のエネルギー補給にぴったり。ぜひお立ち寄りください！

### ★ブース出展情報！

#### 【味の素】

味の素からは企業ブースで新製品を2つ、オリンピック日本代表選手団が使用した「アミノバイタル」GLDと、後半で差をつける勝負ゼリー「アミノバイタル」パーフェクトエネルギーを提供します！また、味の素ブースでは記念撮影もできます！是非お立ち寄りください！

## 名古屋30K 会場MAP (国営木曾三川公園)



●名古屋30K コースMAP



※コースは一部、大野極楽寺公園内を通ります。道幅が狭くなりますのでご注意ください。

# 名古屋30K

## 健康チェックリスト（事前）

「名古屋30K」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。  
必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目（1～4）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加について、かかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
3. 血縁者にいわゆる“心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる（突然死）。
4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記の項目（5～8）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

5. 血圧が高い（高血圧）。
6. 血糖値が高い（糖尿病）。
7. コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）。
8. たばこを吸っている（喫煙）。

かかりつけ医とは、みなさんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。  
かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

# 名古屋30K

## 健康チェックリスト（レース前）

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

下記項目（1～7）の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

### レース中の注意事項

レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。  
体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

※レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。